

Die Power Plate im therapeutischen Einsatz bei adipösen Kindern und Jugendlichen

Radtke T. et al., Alpine Kinderklinik Davos, Schweiz (2008).

Ziel der Studie:

Untersuchung, ob ein Power Plate-Training eine therapeutische Maßnahme bei der Behandlung von Adipositas (Fettleibigkeit) bei Kindern und Jugendlichen darstellt, indem es bei einer Gewichtsreduktion dem Abbau der Muskulatur entgegenwirkt.

Methoden:

Diese 8-wöchige Studie wurde mit 90 übergewichtigen Kindern und Jugendlichen (33 Mädchen, 57 Jungen) im Alter von 10-17 Jahren und einem durchschnittlichen BMI von 33.5 kg/m² durchgeführt. Die Probanden wurden in zwei Versuchsgruppen aufgeteilt:

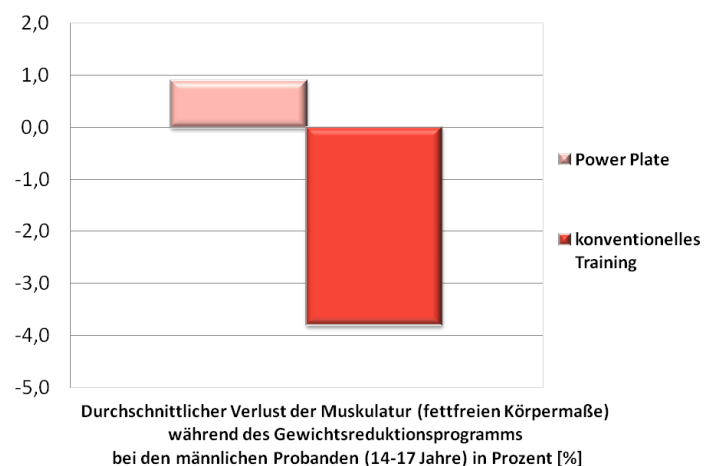
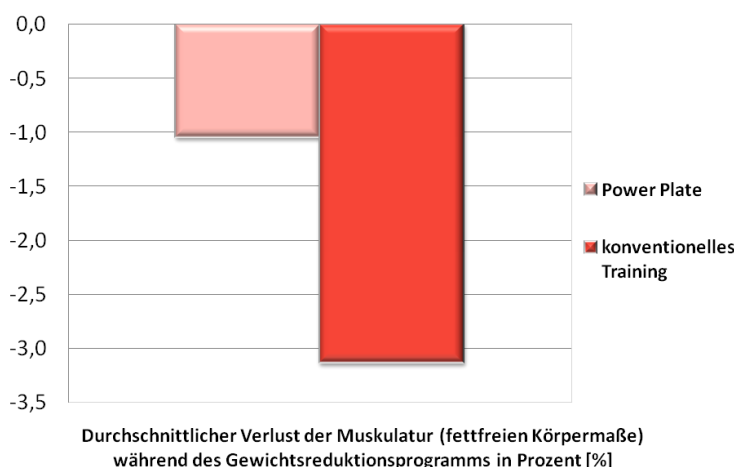
1. Power Plate-Gruppe (PP): 3-mal pro Woche Power Plate in Kombination mit einem Ausdauertraining
2. konventionelle Trainingsgruppe (KT): 3-mal pro Woche ein intensives Training mit zusätzlicher Pädagogikeinheit. Die fettfreie Körpermasse wurde mit Röntgenuntersuchungen (x-ray) genau gemessen.

Ergebnisse:

In der Power Plate-Gruppe war der Verlust der Muskulatur während der Gewichtsreduktionsperiode im Vergleich zu der konventionell trainierenden Gruppe deutlich geringer (-1.04% vs. -3.13 %) und vor allem bei den älteren (14-17 Jahre) männlichen Probanden zu beobachten. Hier konnte sogar die Zunahme der fettfreien Körpermaße (u.a. Muskulatur) beobachtet werden (+0.9 % vs. -3.8 %). Bei den weiblichen Probanden konnten keine Unterschiede festgestellt werden.

Fazit:

Diese Studie zeigt, dass ein Power Plate-Training während eines Gewichtsreduktionsprogramms den Verlust der fettfreien Körpermaße (u.a. Muskulatur) vor allem bei männlichen Probanden im Alter ab 14 Jahren verhindert, wogegen jüngere Kinder und weibliche Teilnehmer keine deutlichen Effekte zeigten. Ein besserer Trainingszustand und hormonelle Einflussfaktoren können mögliche Gründe für diese Beobachtungen sein. Das Power Plate-Training stellt demnach eine Möglichkeit dar, dem Verlust der Muskulatur bei einem Gewichtsreduktionsprogramm bei männlichen Jugendlichen entgegenzuwirken.



Whole body vibration decreases loss of muscle mass during an inpatient weight reduction program in male obese adolescents

Thomas Radtke¹, Bruno Knöpfli¹, Dave Vanhommerig¹, Mascha Rochat², Joanne Brooks-Wildhaber¹, Edzard Zeinstra³, Johannes Wildhaber⁴, Jürg Hammer⁵, Andreas Jung¹

¹Alpine Children's Hospital Davos, Switzerland; ²Dr.-von-Haunersches Kinderspital, Munich University, Germany; ³Powerplate International, Badhoevedorp, Netherlands; ⁴Hôpital Cantonal Fribourg, Clinique de Pédiatrie, Fribourg, Switzerland; ⁵University Children's Hospital Basel, Switzerland

Abstract

Objective: Loss of muscle mass is a frequent observation in inpatient weight reduction programs. The aim of this study was to evaluate the effects of whole body vibration (WBV) on body composition in severely obese adolescents during a multidisciplinary inpatient weight reduction program consisting of daily physical activity, a balanced nutrition regimen and behaviour modification.

Methods: Subjects between 10 and 17 years of age with primary obesity and a BMI >98 percentile were included. Lean body mass (LBM) was measured before and after the eight-weeks intervention using dual energy x-ray absorption. Patients were randomized to receive either daily supervised exercise training including WBV (Powerplate[®]) three times per week or exercise training and educational sessions without physical activity instead.

Results: 90 severely obese adolescents (33 girls and 57 boys) with a median (25th, 75th percentile) age of 14.3 years (12.3, 15.8) and a median BMI of 33.5 kg/m² (30.6, 37.3) were analyzed. The loss of LBM was significantly lower in subjects receiving WBV training (-3.13 vs. -1.04%; p=0.034). This effect was reproducible in boys (p=0.020), however there was no difference in loss of LBM for girls. Stratification into early (10-13 yrs) and middle (14-17 yrs) adolescence demonstrated that older subjects benefited from WBV training (p=0.002) unlike younger individuals. Accordingly, older boys even increased their LBM when using WBV training compared to individuals without WBV (0.9% vs. -3.8%; p=0.006), whereas all other subgroups showed no significant difference.

Conclusion: WBV training demonstrated beneficial effects on loss of muscle mass in a multidisciplinary inpatient weight reduction program in severely obese male adolescents older than 14 years, whereas girls and younger boys did not improve significantly from the WBV intervention. General better trainability in males and hormonal status are presumable key factors for this observation. In conclusion, WBV training should be considered in male adolescents over 14 years of age for preventing loss of muscle mass in the context of weight reduction programs.